被迫解除劳动关系通知书：

XXXX公司：

本人XXX于XXXX年XX月XX日入职贵司，因贵司存在以下严重违反《劳动合同法》及相关法律法规的行为：

*1.没有及时足额支付本人劳动报酬；*

*2.未经本人协商一致，单方降低本人工资，损害本人合法权益；*

*3.未依法缴纳社保；*

*4.不提供劳动条件。*

现本人依据《劳动法》第三十二条及《劳动合同法》第三十八条之规定，通知贵司于收到本通知书之日起正式解除双方劳动关系并请求依法支付本人经济补偿金及工资等。

特此通知！

通知人（签字）：XXX

XXXX年XX月XX日

注：此通知一式二份，一份使用EMS邮寄给公司，一份本人留底

Ems邮寄具体方法：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/138588314>